



ころ <b>心とからだのチェックリスト</b>	ふりがな <b>なまえ</b>	小学2年・3年用
----------------------------	--------------------	----------

がっこう	ねん ぐみ	しゅっせきばんごう	1おとこ・2おんな
------	-------	-----------	-----------

このチェックリストは、コロナウイルスのたいさくを考へるためのものです。たんじんのせんせいやスクールカウンセラーやほけんのせんせいがみて、きょういくそうだんにつかうことがあります。

1. つぎのことをどれくらい知っていますか？ 勉強したあと、もう一度チェックしよう

	知らない (0)	すこし 知っている (1)	かなり 知っている (2)	すごく 知っている (3)	知らない (0)	すこし 知っている (1)	かなり 知っている (2)	すごく 知っている (3)
1 コロナウイルスってなにか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
2 コロナウイルスはどのように広がっていくか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
3 コロナウイルスが自分や家ぞくにうつらないためにどうしたらよいか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3

2. 心とからだをチェックしてみよう

	この1週間、つぎのことがどれくらいありましたか？	ない (0)	すこし ある (1)	かなり ある (2)	ひどく ある (3)			合計点
1  なかなか、眠れないことがある		0	1	2	3	低い	50%	0
2  むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする		0	1	2	3	中くらい	51-70%	1~2
3  こわくて、おちつかない		0	1	2	3	やや高い	71-90%	3~4
4  自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある		0	1	2	3	高い	91%以上	5~
5  頭やおなかのいたかったり、からだのちょうしが悪かったりする		0	1	2	3			1から5の合計点

5点以上だと、スクールカウンセラーや担任・保健の先生に相談しよう！（※中学生・小学生約3000人から算出しました。）

大塚ら(2019)ストレスマネジメント研究15(2)9-15,より5項目抜粋

まいにち せいかつ 毎日の生活をチェックしてみよう この2週間をふりかえって、それぞれの質問について「あてはまらない」と思えば「1」に、「あまりあてはまらない」と思えば「2」に、どちらでもないと思えば「3」に、「すこしあてはまる」と思えば「4」に、「あてはまる」と思えば「5」に○をつけてください。

	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	すこしあてはまる	あてはまる
3					

1  手あらいは石けんで指のあいだや手くびまであらう正しい手あらいをしている	1	2	3	4	5
2  せきエチケットを、まもっている	1	2	3	4	5
3  朝食を毎日、たべている	1	2	3	4	5
4  こまったことがあったとき、人にたすけをもとめる	1	2	3	4	5

4は小林朋子(2019)

4. いま、おもっていること、かんがえていることをかいてみましょう。 えでもいいよ。

